

ANTIPASTI E SNACK

Involtini di melanzane grigliate

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Quando le **melanzane di fine estate** sono al culmine del loro sapore, una delle ricette migliori per esaltarle è grigliarle. Questi **involtini** trasformano delle semplici fette grigliate in un antipasto o in un secondo piatto fresco e cremoso, grazie a un ripieno profumato di ricotta e erbe aromatiche. È un piatto che celebra la semplicità, più veloci ma altrettanto ricche come gli [involtini di melanzane alla parmigiana](#) o le [classiche melanzane ripiene semplici](#).

INGREDIENTI PER GLI INVOLTINI DI MELANZANE GRIGLIATE

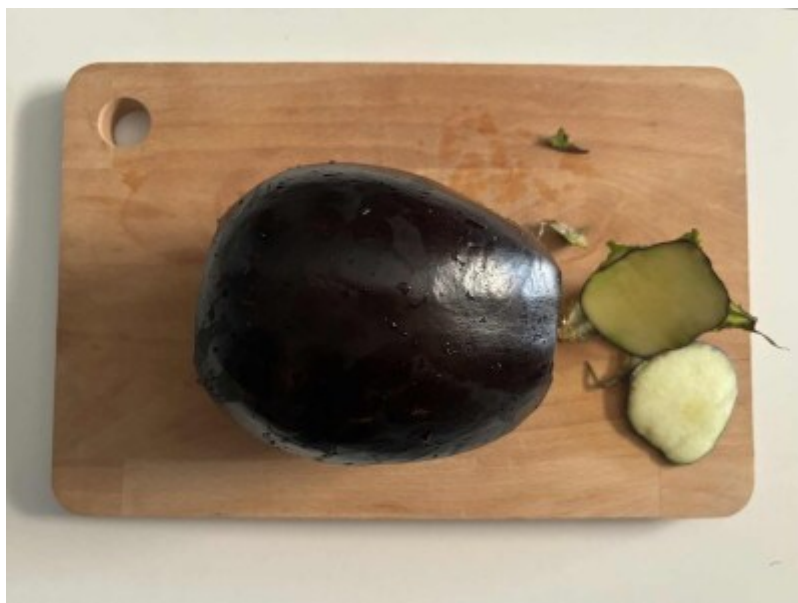
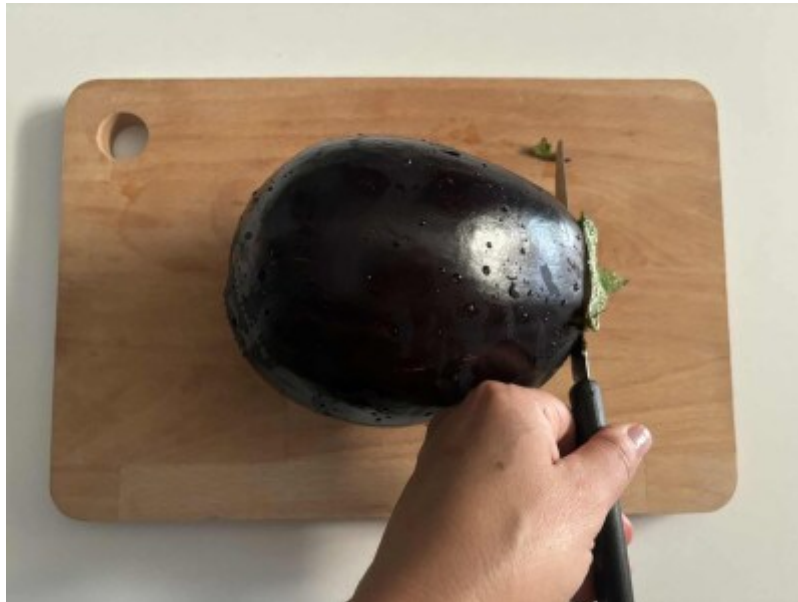
MELANZANE 1 melanzana grande - 300 gr
RICOTTA VACCINA 500 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE

INGREDIENTI PER IL CONDIMENTO AROMATICO

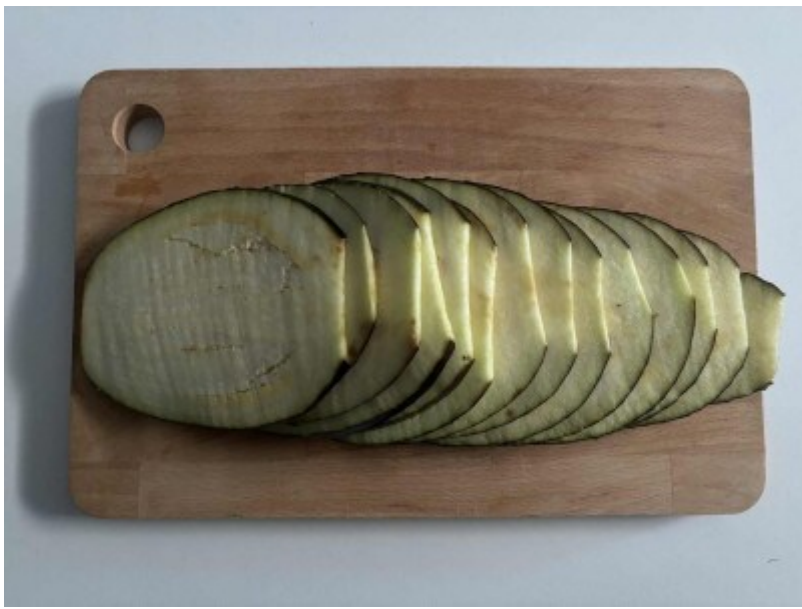
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 30
gr
FOGLIE DI MENTA 10
ERBA CIPOLLINA 5 gr
PEPERONCINO

COME SI FANNO GLI INVOLTINI DI MELANZANE GRIGLIATE

- 1 Inizia preparando le melanzane. Lavale, elimina le estremità e tagliale a fette sottili per il lungo (circa 3-4 mm).







2 Scalda molto bene una bistecchiera. Cuoci le fette di melanzana per un paio di minuti per lato, finché non saranno morbide e ben dorate. Man mano che sono pronte, mettile da parte su un piatto.





3 Ora prepara la base aromatica per i condimenti. Lava e trita finemente l'erba cipollina e le

foglie di menta. Metti metà del trito in una ciotola per la ricotta e l'altra metà in una ciotolina per l'olio



- 4 Prepara la crema di ricotta. Nella ciotola più grande, metti la ricotta e aggiungi la tua metà di trito di erbe. Condisci con un filo d'olio, un pizzico di sale e uno di pepe. Mescola bene fino a ottenere una crema omogenea e, se vuoi un risultato più preciso, trasferiscila in una sac à poche.







- 5 Prepara l'olio aromatico. Nella ciotolina con il restante trito di erbe, versa l'olio extravergine e aggiungi un po' di peperoncino o pepe a piacere. Mescola e tieni da parte.





6 È il momento di creare gli involtini. Prendi una fetta di melanzana grigliata, spremi un po' di crema di ricotta su un'estremità e arrotolala delicatamente su se stessa. Prosegui così con tutte le fette. Puoi lasciare gli involtini interi o tagliarli a metà per creare dei bocconcini.







- 7 Disponi gli involtini su un piatto da portata, condiscili con un pizzico di sale e irrorali con l'olio aromatico che hai preparato. Sono pronti per essere portati a tavola!





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per degli involtini perfetti, ecco i nostri trucchi.

Fette sottili, non troppo: Taglia le melanzane a fette di circa mezzo centimetro. Se fossero troppo sottili si romperebbero, se troppo spesse non si arrotolerebbero bene.

La sac à poche, un'alleata: Per farcire gli involtini in modo pulito e veloce, usa una sac à poche. In alternativa, andrà benissimo un cucchiaino.

Non buttare i gambi delle erbe! Hai usato solo le foglie di menta e l'erba cipollina? Metti i gambi in un vasetto con dell'olio extravergine: otterrai un olio aromatizzato perfetto per condire altre pietanze.

COME CONSERVARE GLI INVOLTINI DI MELANZANE GRIGLIATE

Gli involtini di melanzane grigliate sono migliori se preparati e serviti subito, per godere della freschezza della ricotta e del profumo delle erbe. Non si adattano a essere conservati a lungo.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami le melanzane in tutte le loro versioni, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

[Cotolette di melanzane](#): Una versione più golosa e sostanziosa, perfetta come secondo piatto.

[Insalata di melanzane](#): Un contorno estivo delizioso, da servire rigorosamente freddo.

[Melanzane al forno](#): Il modo più semplice e veloce per preparare un contorno saporito.